


THIMI TIMES WEEKLY
थिमि टाइम्स
साप्ताहिक

पार्टी च्यालेसको दुनियाँमा
एक उत्कृष्ट नाम

शंखधर बैक्वेट

शंखधर चोक, मध्यपुर थिमि-४, भक्तपुर
 फोन नं.: ०१-५०९३४८८
 मोबाईल: ९८४९३६८५३५, ९८४९४९६९९९

अत्याधुनिक सुविधा सहित रमणीय पारिवारिक वातावरणमा विवाह, ब्रतबन्ध तथा अन्य शुभकार्य लगायत सेमिनार, गोष्ठिका साथै विविध प्रदर्शनीको लागि सम्मनुहोस् ।

वर्ष १८ अङ्क ३९ ने.सं. ११४५ तछलाश्व पुन्ही जेठ २८ गते बुधवार, २०८२ 11 June 2025, Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

भिजिट भिसा विवादले संसद् ठप्प, दलहरू आरोप-प्रत्यारोपमै

काठमाडौँ - गत जेठ ७ गते अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले गृह मन्त्रालयका सहसचिव तीर्थराज भट्टराईलाई त्रिभुवन विमानस्थलबाट नियन्त्रणमा लिएपछि सुरु भएको भिजिट भिसा प्रकरण अझै पनि राजनीतिक सहमतिको बिन्दुमा पुग्न सकेको छैन।

भट्टराईमाथि भिजिट भिसाको नाममा दुर्बलगायत देश जान चाहने व्यक्तिबाट दैनिक लाखौं रुपैयाँ असुली गरेको आरोप लागेको छ। अनुसन्धानकै क्रममा भट्टराईले उठाएको रकम गृहमन्त्री रमेश लेखकको सचिवालयसम्म पुगेको सूचनाले उच्च तहसम्मको संलग्नताबारे शंका थप बलियो बनाएको छ।

यही घटनाले गृह मन्त्रालयमाथि नै प्रश्न उठाएको छ। भट्टराई पक्राउ परेपछि अध्यागमन प्रमुखमा विष्णु प्रसाद कोइराला नियुक्त गरिए पनि विवाद शान्त हुने संकेत देखिएको छैन।

गृह मन्त्रालयको जिम्मेवारीमा रहेको अध्यागमन कार्यालयमा करोडौं रकम उठाइएको आरोपसँगै गृहमन्त्री लेखकमाथि नैतिकता देखाएर राजीनामा दिनुपर्ने आवाज चर्किएको छ। माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी र



राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) प्रारम्भमा लेखकमाथि छानबिन र राजीनामाको मागमा एकजुट देखिए पनि पछिल्लो चरणमा माओवादी र समाजवादी केही लचक भएका छन्।

यसबीच कांग्रेस भने स्पष्ट रूपमा छानबिन समिति गठन र राजीनामाको माग अस्वीकार गर्दै आएको छ। उसले अख्तियारद्वारा भइरहेको अनुसन्धानको नतिजा कुरिनु पर्ने अडान राखेको छ।

यही कारणले गर्दा जेठ १५ गते बजेट प्रस्तुत भए पनि अहिलेसम्म संसदमा छलफल शुरू हुन सकेको छैन। रास्वपाले ५ बुँदे प्रस्तावमार्फत गृहमन्त्रीको राजीनामा र छानबिन समितिको माग दोहोर्‍याए पनि कांग्रेस त्यसमा

सहमत देखिएको छैन।

विपक्षीको कडा अडान र सत्तापक्षको असहयोगका कारण सोमबारको बैठक पनि स्थगित गरियो। सभामुख देवराज घिमिरेले बैठक १ वजेसम्मका लागि सारिए पनि सहमतिको वातावरण नबनेपछि बुधवारसम्मका लागि स्थगित गरिएको हो। मंगलबार दिनभर संवाद गरेर समाधान खोज्ने सहमति भए पनि निकास अझै अन्योलमै छ।

के भन्छन् सांसद ?

प्रमुख प्रतिपक्षी नेकपा माओवादी केन्द्रका सांसद लेखनाथ दाहालले सत्तापक्ष आफ्नो हठ नछाडेका कारण सोमबार पनि सदन चल्न नसकेको बताए ।

दाहालले प्रतिपक्ष लचिलो भएर छलफलमा बसे पनि सत्तापक्ष आफ्नो हठबाट पछि नहटेका कारण सहमति जुट्न नसकेको बताए ।

गृहमन्त्रीको राजीनामा र छानबिन समिति गठन गर्नुपर्ने आफूहरूको मागलाई सत्तापक्षले बेवास्ता गरेको उनले बताए । दाहालले प्रतिपक्षीले उठाएका मागबारे एमाले र खासगरि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली उदाशीन देखिएको आरोप लगाए ।

सहमतिका लागि सबै प्रतिपक्षी जिम्मेवार बनेर एकै ठाँउ रहेको उनले बताए । सांसद दाहालले मंगलबार दिनभर छलफल गरेर सहमतिको अधिकतम प्रयास गर्ने जवाफ पनि दिए ।

उता रास्वपाका प्रमुख सचेतक सन्तोष परियारले भिजिट भिसा प्रकरणमा आफूहरूका मागबारेमा

बाँकी पेज ७ मा

माओवादी केन्द्रको भक्तपुर जिल्ला समन्वय समिति पुनर्गठन

भक्तपुर । नेकपा माओवादी केन्द्रको भक्तपुर जिल्ला समन्वय समिति पुनर्गठन गरेको छ । शनिवार सम्पन्न भएको दोश्रो जिल्ला भेलाको संयोजक सुनिल गोठे वासु र सचिव जीवन तजलाई पुनः दोहोर्‍याउँदै जिल्ला समन्वय समिति पुनर्गठन गरेको हो । जिल्ला समन्वय समिति ७५ सदस्यीय बनेको छ । संयोजक र सचिवबाहेक सबै सदस्य रहने र नगरका पदाधिकारी पनि सो समितिका सदस्य हुने प्रावधान अनुरूप ७५ सदस्यीय समिति बनेको जिल्ला इन्चार्ज दिलकुमार प्रजापतिले जानकारी दिएका

छन् ।

संघीयताको मुख्य पक्षधर पार्टी भएकोले माओवादी केन्द्रले जिल्लालाई कार्यकारी नवनाइ नगर समितिलाई कार्यकारी बनाएको र जिल्लामा समन्वय समिति मात्र रहेको उनले बताए । जिल्लाका चार वटै नगरमा नयाँ नेतृत्व आएसँगै जिल्ला समन्वय समिति पुनर्गठन गरिएको हो । माओवादी केन्द्रको भक्तपुर नगरमा राकेश सुवालको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति निर्वाचित भएको छ भने चाँगुनारायणमा नरेश खड्का नेतृत्वको समिति छ । त्यसैगरी

बाँकी पेज ७ मा

कला र संस्कृति संरक्षण कार्यमा मध्यपुर थिमिका युवाहरु



भक्तपुर । मध्यपुर थिमिस्थित पाचो धिमे खलःले तीन महिने धिमे बाजा प्रशिक्षण समापन तथा सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । कला, संस्कृति तथा परम्परागत बाजा जगेर्ना र संरक्षण गर्ने उद्देश्यले धिमे बाजा प्रशिक्षण दिइएको आयोजकले दावी गरेको छ ।

कार्यक्रममा संघीय संसद् अन्तर्गत प्रतिनिधिसभाका सांसद माननीय दुर्लभ थापाले धर्म, संस्कृति र कलालाई संरक्षण गर्ने अभियानमा जुटेका युवाहरुलाई आभार व्यक्त गर्दै आवश्यक ठाउँमा सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाए । मौलिकता

बाँकी पेज ७ मा

फोनिजद्वारा “पत्रकारितामा एआईको प्रयोग” विषयक दुईदिने प्रशिक्षण भक्तपुरमा सम्पन्न



भक्तपुर । नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) वागमती प्रदेश समितिको आयोजनामा ‘पत्रकारितामा एआईको प्रयोग’ सम्बन्धी दुईदिने प्रशिक्षण कार्यक्रम मध्यपुर थिमिको बोर्देस्थित नर्थ प्वाइन्ट मलमा सम्पन्न भएको छ । वागमती प्रदेश सरकार अन्तर्गतको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयको

सहयोग र फोनिज भक्तपुर शाखाको सहजीकरणमा सम्पन्न गरिएको हो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन शुक्रवार मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका प्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठले गरेको थियो । उनले बदलिंदो प्रविधिको सन्दर्भमा पत्रकारहरूले आफूलाई अपडेट गर्दै जानु आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै स्थानीय सरकार सघै सञ्चारकर्मीहरूसँग सहकार्य

गर्न तयार रहेको स्पष्ट पारे ।

शनिवार समापन सत्रमा वागमती प्रदेश सभा सदस्य सुरेश श्रेष्ठले एआईको सही उपयोगले पत्रकारितामा गुणात्मक सुधार ल्याउन सकिने बताउँदै सहभागीहरूलाई यसप्रति सचेत र सजग रहन आग्रह गरे । साथै उनले बोर्दे क्षेत्रको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्व औल्याउँदै

बाँकी पेज ७ मा

सिथिनख : पर्वका “छ” महत्वपूर्ण कुराहरु !

साधारण त सिथिनखः पर्व मा तीन मुख्य कुराहरु लाई ध्यान दिएको पाईन्छ । पहिलो, कृषकहरु को जीवन संग सम्बन्धित “सिनाज्या” समयमा सम्पन्न गर्ने योजना को एक महत्वपूर्ण पर्व हो । दोस्रो, सिथिनखः पर्व मनाउन धारा , ईनार , पोखरी, र अन्य पानीको मुहानहरु र घर वरिपरि सरसफाई गर्ने एक महत्वपूर्ण पर्व हो ।तेश्रो , जुन सबभन्दा महत्वपूर्ण छ त्यो हो कुमार को जन्मदिन मनाउने एक मुख्य पर्व हो ।यसै उपलक्ष्यमा कुमार षष्ठी को ६ वटा महत्वपूर्ण कुराहरु अगाडि सार्न खोजिरहेको छु ।सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा सिथिनखः पर्व कुमार कार्तिकेय को जन्मदिन को उपलक्ष्य मा वहाँको सम्झना मा मनाईआएको कुमार षष्ठी पर्व हो ।नेवा समुदायले कुमार



कार्तिकेय लाई सिथिचः भनेर विशेष रुपमा मान्दछन् ।कुमार कार्तिकेय नेवा समुदाय को लागि प्रथम पूज्य मात्र नभइ एक तेजस्वी र प्रेरणादायक देवता पनि हुन् ।त्यसकारण यस पर्वमा कुमार कार्तिकेय को ६ वटा महत्वपूर्ण कुराहरु याद गरी मनाउने हुँदा यो पर्व षष्ठी तिथिको दिनमा मनाई आएको होकि भन्ने भान हुन्छ ।ती ६ वटा महत्वपूर्ण कुराहरु हुन् । १.. नेवा समुदाय ले कुमार कार्तिकेय (सिथिच

लाई प्रथम पुज्य देवता को रुपमा मान्दछन् ।त्यस्कारण सिथिच को रुपमा सधै आफ्नो घरको मूल ढोकाको सामुन्ने पिखालखु को रुपमा स्थापित गरेको पाईन्छ ।नेवा समुदाय ले कुनैपनि ठूलो काम गर्न घर बाहिर जानु पर्दा सबभन्दा पहिले पिखालखु मा पूजा गरेर कार्य सफल होस भनि कामना गरी ढोगेर जाने गर्दछन् ।शिव पार्वती ले कुमार कार्तिकेय लाई सुमेरु

बाँकी पेज ७ मा



इतिहासमा पहिलोपटक मल्टिपल डिष्ट्रिक्टको नेतृत्वमा महिला निर्वाचित



काठमाडौँ । लायन्स इन्टरनेसनल मल्टिपल डिष्ट्रिक्ट ३२५ ले ५४ वर्षको नेपाली लायनिज्म इतिहासमा पहिलोपटक महिला नेतृत्व पाएको छ । डिष्ट्रिक्ट ३२५ जे को लायन वर्ष २०२४/२५ की गभर्नर तथा मल्टिपल काउन्सिल भाईस चियरपर्सन लायन मिलन थापा आगामी लायन वर्षकी लागि मल्टिपल काउन्सिल चियरपर्सनमा निर्वाचित भएकी छन् । यसको औपचारिक घोषणा भने ७ जुनमा प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा हुने मल्टिपल कन्भेन्सनमा हुनेछ ।

मल्टिपल काउन्सिल चियरपर्सन पदमा मनोनयन दर्ता गर्ने समयसीमा भित्र लायन

थापाको मात्र उम्मेदवारी परेपछि उनी निर्वाचित भएकी हुन् । लायन वर्ष २०२४/२५ मा उनले आफ्नो कुशल नेतृत्वशैली देखाउँदै डिष्ट्रिक्ट ३२५ जे लाई चर्चामा ल्याएकी छन् । उनको यो सफलतालाई केवल पद प्राप्तिको रूपमा मात्र नभएर परिवर्तन, समावेशी नेतृत्व र समर्पित सेवाको प्रतिनिधित्वको रूपमा हेरिएको छ । लायन थापाले लायन्स क्लब मार्फत् समाजसेवामा लामो समयदेखि सक्रिय रहँदै महिला सशक्तीकरण, शिक्षा र स्वास्थ्यका क्षेत्रमा विशेष योगदान दिएकी छन् । पहिलोपटक मल्टिपल काउन्सिलले महिला नेतृत्व पाएकोमा नेपालका सबै

लायन्स लिडरहरूले खुशी हुँदै उनलाई शुभकामना दिएका छन् ।

मल्टिपल काउन्सिलको सेक्रेटरीमा डिष्ट्रिक्ट ३२५ सि का इलेक्ट गभर्नर लायन बबरजंग थापा र ट्रेजररमा डिष्ट्रिक्ट आर का इलेक्ट गभर्नर लायन नवराज सापकोटा निर्वाचित भएका छन् । भाईस काउन्सिल चियरपर्सनमा भने ३ जनाको उम्मेदवारी परेको छ । उक्त पदमा डिष्ट्रिक्ट एच का इलेक्ट गभर्नर लायन रविन्द्र बहादुर प्रधान, डिष्ट्रिक्ट जि इलेक्ट गभर्नर लायन विधान जोशी र डिष्ट्रिक्ट एफ का इलेक्ट गभर्नर लायन केशर बहादुर भण्डारीले मनोनयन दर्ता गरेका छन् ।

आफू निर्वाचित भएपछि उनले आफ्नो जीतले नेपाली लायनिज्ममा नयाँ इतिहास कोरेको र मनदेखि समाजसेवामा सक्रिय सबै लायन्स लिडरहरू विशेषगरी महिलाहरूलाई थप प्रोत्साहन मिलेको बताइन् । उनले भनिन् – “यो जीत सम्मानसँगै मलाई लायनिज्ममा प्राप्त ठूलो जिम्मेवारी पनि हो । अब यो नेतृत्वलाई रुपान्तरण र समावेशीताको उदाहरण बनाउनेछु ।” निर्वाचित भएपछि उनले सहयोग गर्ने सबै अग्रज लायन्स लिडर र १५ वटै डिष्ट्रिक्टका गभर्नरहरूलाई उनले धन्यवाद दिँदै उनले आफ्नो पदीय जिम्मेवारी निर्वाहमा कुनै कमी हुन नदिने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरिन् ।

रहेनन् भक्तपुरका पुराना कम्युनिष्ट नेता तथा समाजसेवी कृष्णलाल गोजा



भक्तपुर । एक शताब्दी भन्दा अगाडि स्थापना भएको उपत्यकाकै जेठो अस्पताल भक्तपुर अस्पतालले १२३ वर्षपछि पहिलोपटक अत्याधुनिक सिटी स्क्यान मेसिन सञ्चालनमा ल्याएको छ । आइतबार अस्पताल परिसरमै भएको एक कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री किरण थापाले सेवाको सुभारम्भ गरे ।

वीर अस्पतालपछि स्थापना भएको

दोस्रो पुरानो अस्पतालका रूपमा चिनिएको तत्कालीन प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेर राणाले चन्द्रलोक डिस्पेन्सरीको नाममा स्थापना गरेको अस्पतालमा बागमती प्रदेश सरकारले खरिद गरेर पठाएको अत्याधुनिक क्षमताको सिटी स्क्यान सञ्चालनमा आएको हो ।

मेसिन (उपकरण) बाट औपचारिक रूपमा आइतबारदेखि विरामीलाई सेवा प्रवाह गरिएको अस्पताल प्रशासनले जनाएको छ । यसअघि मेसिन भक्तपुर अस्पतालमा ल्याएसँगै बागमती प्रदेश सरकारका स्वास्थ्यमन्त्री किरण थापा र बागमती प्रदेशसभाका सांसद सुरेश श्रेष्ठले मेसिन जडान क्षेत्रको अवलोकन गरी यथाशीघ्र सञ्चालनमा ल्याएर आमनागरिकलाई सहज र सुलभ सेवा प्रवाह गर्न अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक डा सुरेन्द्रप्रसाद भट्टलाई निर्देशन दिएका थिए ।

अस्पतालका लागि बागमती प्रदेश सरकारअन्तर्गत स्वास्थ्य मन्त्रालयले बोलपत्र आह्वान गरी रु आठ करोड बजेटमा १२८ स्लाइसको सिटी स्क्यान मेसिन खरिद गरेर सञ्चालनमा ल्याइएको हो ।

कोरोना महामारीमा अस्पतालका

तत्कालीन मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट एवं हाल बागमती प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव डा सुमित्रा गौतमले यो अस्पताललाई रिफर सेन्टरबाट विशेषज्ञ सेवासहितको गुणस्तरीय सेवा दिलाउन सफल भएपछि देशकै उत्कृष्ट अस्पताल घोषणा भएको थियो ।

अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक डा भट्टले सिटी स्क्यान जडान गरी परीक्षण सम्पन्न गरिएको बताउँदै आइतबार बिहान उद्घाटन गरेसँगै औपचारिक रूपमा सञ्चालनमा आएको बताए । उनले अब विरामीले सिटी स्क्यान गर्न अन्य अस्पतालमा महँगो शुल्क तिरेर धाउनु नपर्ने बताए । कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका पूर्व मुख्यमन्त्रीका राजनीतिक सल्लाहकार डि.वि. ढकालले भक्तपुर जिल्लामा स्वास्थ्य क्षेत्रको विकासका लागि दिन सक्ने तहमा पुगेका सबै जनप्रतिधिले जिल्लाको विकास निर्माणमा बिना पूर्वाग्रह खुल्ला रूपमा सहयोग गर्नु पर्ने धारणा व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रम अस्पताल व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष शशिजङ्ग थापाको सभापतित्वमा भएको थियो ।

नेपालमा पहिलोपटक मस्तिष्क मृत व्यक्तिबाट मिर्गौला र कलेजो प्रत्यारोपण, विरामी १९ दिनमै घर फर्किए



भक्तपुर । शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्र, भक्तपुरमा ऐतिहासिक सफलता हात पारेको छ। नेपालमै पहिलोपटक मस्तिष्क मृतक व्यक्तिबाट प्राप्त मिर्गौला र कलेजो एउटै विरामीमा प्रत्यारोपण गरी सफल उपचार गरिएको छ। जटिल शल्यक्रियापछि विरामीले १९ दिनमै स्वास्थ्य लाभ गरी आज डिस्चार्ज पाएका छन्।

यो महत्वपूर्ण चिकित्सकीय उपलब्धिको

नेतृत्व वरिष्ठ प्रत्यारोपण शल्य चिकित्सक डा. पुकार चन्द्र श्रेष्ठले गर्नुभयो। शल्यक्रिया सफल बनाउन केन्द्रका विभिन्न विभाग प्रमुखहरू – डा. कल्पना कुमारी श्रेष्ठ (नेफ्रोलोजी), डा. दिपेश श्रेष्ठ (युरोलोजी), डा. आरती राई (एनेस्थेसिया तथा क्रिटिकल केयर), डा. सविना श्रेष्ठ (प्याथोलोजी), डा. कृष्ण बुढाथोकी (रेडियोलोजी), डा. प्रवेश न्यौपाने (कार्डियोलोजी) तथा नर्सिङ निर्देशक

पुजा कोइरालाको टोलीको पनि सक्रिय सहभागिता रहेको थियो।

त्यस्तै, विभिन्न अस्पतालबाट आएका विशेषज्ञहरू – डा. रोशन घिमिरे, डा. सुवास आचार्य, डा. दिनेश चटौत र कलेजो प्रत्यारोपण फिजिसियन डा. शेखर पौड्यालले पनि प्रत्यक्ष सहयोग पुर्‍याएका थिए।

विरामीका परिवारजनले नेपालमै न्यूनतम खर्चमा यस्तो उच्चस्तरीय सेवा प्राप्त भएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै भने, “हाम्रो लागि त यो सपना जस्तै हो।”

शल्यक्रिया सफल बनाउन स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले सक्रिय भूमिका खेलेको थियो। स्वास्थ्य मन्त्री प्रदीप पौडेलको पहल र समन्वयमा सम्पूर्ण प्रक्रिया सहज ढंगले सम्पन्न भएको चिकित्सक टोलीले जनाएको छ। १८ वर्षीय मस्तिष्क मृत युवकका परिवार र काठमाडौँ मेडिकल कलेजलाई अंग दानका लागि विशेष धन्यवाद दिइएको छ।

डा. पुकार श्रेष्ठका अनुसार, “अब नेपालमै पनि विश्वस्तरीय प्रत्यारोपण सेवा सम्भव भएको छ। अंग फेल भएका विरामीहरूलाई विदेश जानुपर्ने बाध्यता अब हटेको छ।”

विद्यालयमै लोकतन्त्रको अभ्यास :

एभरेस्टमा विद्यालयस्तरीय निर्वाचन

भक्तपुर । लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतालाई पूर्ण रूपमा अङ्गीकार गरी स्वच्छ, मर्यादित चुनावी अभ्यासको प्रवर्द्धनलाई प्राथमिकतामा राख्दै एभरेस्ट इड्लिस स्कूलमा विद्यालयस्तरीय निर्वाचन सभ्य रूपमा सम्पन्न गरिएको छ । भानु, लक्ष्मी, लेखनाथ र मोति चार सदनका क्याप्टेन तथा भाइस क्याप्टेन चयनका लागि गरिएको निर्वाचनले राष्ट्रिय निर्वाचनको भल्को दिएको थियो ।

लोकतान्त्रिक चेतना, नेतृत्व विकास, सामूहिक कार्यभावना र सहकार्यको संस्कृति विकास गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको निर्वाचनमा कक्षा ७ देखि १० सम्मका ४६८ विद्यार्थीहरूले मतदाताको रूपमा सहभागी जनाएका थिए । उम्मेदवारहरूको नाम दर्ता, चुनाव चिन्ह वितरण, र प्रचारप्रसारदेखि मतगणना आदि प्रक्रियाहरू विधिवत तथा औपचारिक ढङ्गले अघि बढाइएको थियो ।

चुनावी प्रचार प्रसारमा उम्मेदवार तथा सदनात्मक सदस्यहरूको उत्साहपूर्ण सहभागिता देखिएको थियो । मतदाता शिक्षाको रूपमा मतदान प्रक्रिया, मत बदर हुन सक्ने अवस्था, आचारसंहिता र स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको महत्वबारे विद्यार्थीहरूलाई पूर्व-अभिमुखीकरणसमेत प्रदान गरिएको थियो ।

निर्वाचन व्यवस्थापनमा पनि विद्यार्थीहरूले नै प्रमुख निर्वाचन आयुक्त, मतदान अधिकृत, पर्यवेक्षक, सुरक्षाकर्मी लगायतका सम्पूर्ण जिम्मेवारी बहन गरेका थिए । मतदान हुने अघिल्लो दिन नै मतदाता परिचयपत्र वितरण गरिएको थियो ।

बिहान ११ बजेदेखि सुरु भएको मतदान शान्तिपूर्ण, मर्यादित र अनुशासित रूपमा सम्पन्न भएको र मतदान पश्चात् मतपेटिका सिलबन्दी गरी विद्यालयका प्रधानाध्यापक, प्रशासकीय प्रमुख, सहायक प्रधानाध्यापक, पर्यवेक्षक तथा उम्मेदवार प्रतिनिधिको रोहवरमा मतगणना गरिएको थियो । यस निर्वाचनमा आठ पदका लागि २१ जना उम्मेदवारले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

निर्वाचित विद्यार्थी प्रतिनिधिहरूलाई विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल भक्त राजभण्डारीले प्रमाणपत्रसहित बधाई तथा सम्मान व्यक्त गरेका थिए । उनीहरूले विद्यालयको मूल्य, मान्यता र अनुशासनको रक्षा गर्दै जिम्मेवारीपूर्वक भूमिका निर्वाह गर्ने सफथ लिए । विद्यालयमा गरिएको यो चुनावी अभ्यासले विद्यार्थीहरूमा नागरिक जिम्मेवारी र लोकतान्त्रिक संस्कार अभिवृद्धिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास विद्यालय प्रशासनले व्यक्त गरेको छ । निर्वाचन कार्यक्रमको सम्पूर्ण व्यवस्थापन तथा संयोजन कार्यमा माध्यमिक तह संयोजक निरण मानन्धर लगायत सामाजिक अध्ययन विभागका शिक्षकहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो ।

वातावरण दिवसमा विनायकका

विद्यार्थीहरूद्वारा वृक्षारोपण

मध्यपुर थिमि । विद्यार्थीहरूमा वातावरण सम्बन्धी सचेतना जगाउन तथा हाम्रो वातावरण हामी आफैले नै संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने व्यावहारिक ज्ञान दिन विनायक शिक्षा निकेतन इड्लिस स्कूलले जेष्ठ २२ गते विश्व वातावरण दिवसको अवसर पारेर वृक्षारोपण कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाएको छ ।

विद्यालयका विभिन्न तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू सहभागी भई मनाइएको उक्त कार्यक्रममा पूर्व प्राथमिक तहका विद्यार्थीहरूले पूर्व प्रा वि ब्लक पाटी विहारमा फुल तथा विभिन्न थरिका बोटबिरुवा रोपी मनाएका थिए भने कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूले सिद्धिकाली मन्दिर र त्यसको आसपासका क्षेत्रमा फूल तथा वृक्षारोपण गरी कार्यक्रमलाई सफल बनाएका थिए ।

त्यस्तै विद्यालयका विभिन्न बाल क्लबहरूमध्ये विनायक इको क्लब र विनायक इन्ट्याक्ट क्लबले जिल्ला वन कार्यालय एवम् विभिन्न नर्सरीहरूबाट प्राप्त विभिन्न प्रजातिका बोटबिरुवाहरू ल्याएर तथा विद्यार्थीहरू आफैले समेत ल्याएका बिरुवाहरू निलबाराही मन्दिर परिसर तथा आसपासका क्षेत्रमा वृक्षारोपण गरी वातावरण सम्बन्धी सचेतना जगाउन कार्यक्रम सफल पारेका जनाएको छ । त्यस्तै सोही अवसरमा विद्यालयमा आयोजना गरिएको नारालेखन तथा चित्रकला प्रतियोगितामा उत्कृष्ट हुन सफल विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयका सहायक प्रिन्सिपल प्रेमप्रसाद निरौलाले ट्रफी एवं पुरस्कार वितरण गरेको थियो ।

कार्यक्रममा विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल सुरेन्द्रविक्रम प्रजापतिले शैक्षिक रुपान्तरणका लागि व्यावहारिक र सीपमूलक एवं प्रयोगात्मक शिक्षाका लागि विद्यालय लागिपरेको बताउँदै स्वच्छ, सफा र हराभरा वातावरण खातिर विद्यार्थीहरूले थालेको वातावरण संरक्षण तथा बचाउ अभियानको सफलताको शुभकामना दिएको थियो ।

कार्यक्रम निलबाराही क्षेत्र संरक्षण सरोकार समितिको आह्वानमा विनायक इको क्लब तथा इन्ट्याक्ट क्लबको संयोजनमा भएको थियो ।

Gyan Khabar
Education & Research Media

Chyamhasingh-9,
Bhaktapur, Nepal

+977-9851171010
+977-9843408285

info@gyankhabar.com
info@gyankhabar.com

www.gyankhabar.com

Gyan Khabar
www.gyanKhabar.com



A Complete Educational Website

अस्ट्रियामा ९ जनाको हत्या पछि आफैँलाई गोली हानेर आत्महत्या



एजेन्सी । मंगलबार अस्ट्रियाको ग्राज शहरमा भएको घटनाले सम्पूर्ण विश्वलाई हल्लायो । इतिहासकै सबैभन्दा खराब विद्यालय गोलीकाण्डमा, २१ वर्षीय पूर्व विद्यार्थीले नौ जनाको हत्या गरे र त्यसपछि आफैँले आफुलाई गोली हानेर आत्महत्या गरे । यस आक्रमणमा अन्य १२ जना घाइते भएका छन् । यो घटनालाई युद्धपछिको अस्ट्रियाको इतिहासमा सबैभन्दा रक्तपातपूर्ण विद्यालय गोलीकाण्ड मानिएको छ ।

अस्ट्रियाको स्कूल आक्रमण कसरी भयो ? यो रक्तपातपूर्ण घटना ग्राजको एक माध्यमिक विद्यालयमा भएको थियो । आक्रमणकारी त्यही स्कूलका पूर्व विद्यार्थी थिए, जसले सोही स्कूलमा पढेका थिए तर स्नातक गर्न सकेनन् । अस्ट्रियाका गृहमन्त्री गेरहार्ड केर्नरका अनुसार ती युवकले स्कूलमा प्रवेश गरेर र दुई हतियार - एउटा लामो बन्दुक र एउटा ह्यान्डगनले गोली चलाएको बताए । प्रहरीका अनुसार दुवै हतियार कानुनी रूपमा आक्रमणकारीको नाममा दर्ता भएका थिए र उनीसँग हतियारको लाइसेन्स पनि थियो ।

आक्रमणपछि आक्रमणकारीले विद्यालयको बाथरूममा गएर आफैँलाई गोली हानेका थिए । प्रहरीका अनुसार ती युवक पहिले कुनै पनि आपराधिक गतिविधिमा संलग्न थिएनन् र उनको प्रहरी रेकर्डमा कुनै आपराधिक इतिहास पनि छैन ।

आक्रमणकारी को थियो ?

अहिलेसम्म प्रहरीले यी युवकको पहिचान सार्वजनिक गरेको छैन । यद्यपि, यो स्पष्ट छ कि उनी ग्राज क्षेत्रका बासिन्दा थिए र आक्रमण भएको विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी थिए । प्राप्त जानकारी अनुसार, स्कूलबाट बाहिर निस्किएपछि, उनी गहिरो निराशामा र डिप्रेसनमा थिए । आक्रमणको मुख्य कारण बदला लिइएको मानिएको छ, तर अनुसन्धान अझै जारी रहेको बताइएको छ ।

कति क्षति पुऱ्यायो ?

गृहमन्त्रीका अनुसार यस आक्रमणमा ९ जनाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको थियो, जसमा ६ महिला र ३ पुरुष थिए । यसबाहेक अन्य १२ जना गम्भीर घाइते भएका छन्, जसको विभिन्न अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । घटनापछि अस्ट्रियाभर शोकको लहर फैलिएको छ । सरकारले तीन दिनको राष्ट्रिय शोक घोषणा गरेको छ र बुधबार विहान १० बजे देशभर एक मिनेट मौनधारण गरिनेछ ।

अस्ट्रियामा सुटिङको इतिहास यद्यपि अस्ट्रिया युरोपका ती देशहरूमा गनिन्छ जहाँ बन्दुक हिंसाका घटनाहरू तुलनात्मक रूपमा कम छन्, तर पछिल्ला केही वर्षहरूमा यहाँ केही ठूला गोलीकाण्डका घटनाहरू पनि भएका छन् ।

सन् १९९७ मा जोहान गौचले माउटरनडोर्फमा छ जनाको हत्या गरेका थिए ।

२०१३ मा, तल्लो अस्ट्रियाको जंगलमा एक शिकारीले चार प्रहरी र एक प्यारामेडिकको हत्या गरे ।

२०२० मा, कोभिड लकडाउनको समयमा भियनामा भएको आक्रमणमा चार जनाको मृत्यु भएको थियो भने २३ जना घाइते भएका थिए ।

तर पछिल्लो घटना सबैभन्दा भयानक छ किनभने यो एउटा विद्यालयमा भएको र जहाँ बालबालिका र शिक्षकहरू सबैभन्दा असुरक्षित अवस्थामा थिए ।

बन्दुक कानूनको बहस तीव्र बन्दै यो घटनाले अस्ट्रियामा बन्दुक कानूनको बारेमा फेरि एक पटक बहस सुरु भएको छ । आक्रमणकारीसँग कानुनी रूपमा हतियारहरू रहेको कुरा बाहिर आएको छ । यस्तो अवस्थामा, प्रश्न उठ्छ कि अवस्थित इजाजतपत्र प्रणालीले पर्याप्त सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ वा यसमा सुधारको आवश्यकता छ ? गृहमन्त्री गेरहार्ड केर्नरले सरकारले यस विषयमा गहन रूपमा अनुसन्धान गरिरहेको र आवश्यक परेमा बन्दुकको इजाजतपत्र सुधार गर्न नयाँ नियमहरू लागू गरिने बताए ।

विद्यालय सुरक्षा सम्बन्धी प्रश्नहरू यो घटनाले विद्यालयहरूको सुरक्षाको बारेमा पनि गम्भीर चिन्ता व्यक्त गरेको छ । एक पूर्व विद्यार्थी कसरी हतियारसहित यति सजिलै विद्यालयमा प्रवेश गरेर यति ठूलो घटना गराए भन्ने प्रश्न उठिरहेको छ । स्थानीय प्रशासनले विद्यालयहरूको सुरक्षा व्यवस्थाको तत्काल समीक्षा गरिने बताएको छ । यसका साथै, विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई यो आघातबाट राहत गर्न मनोवैज्ञानिक सहयोगको लागि विशेष परामर्श टोलीहरू पनि खटाइँदैछ ।

अनुसन्धानकर्ताहरूले आक्रमणकारीको मनसाय र मानसिक अवस्थाको गहन अनुसन्धान गरिरहेका छन् । यसका साथै घटनाको पछाडिको कारणहरू पूर्ण रूपमा बुझ्न सकियोस् भनेर उनको परिवार, साथीभाइ र सामाजिक सञ्जालका गतिविधिहरूको पनि अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ ।

अस्ट्रियाका राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्रीले घटनालाई 'राष्ट्रिय त्रासदी' को रूपमा वर्णन गरेका छन् र पीडित परिवारप्रति समवेदना व्यक्त गरेका छन् ।

मल्लकालिन शास्त्रीय संगीत महोत्सव हुँदै



ललितपुर । ३८ वर्ष अघि देखि निरन्तर रुपमा जेठ शुक्ल पुर्णिमाका दिन संचालन हुँदै आएको शास्त्रीय संगीत महोत्सव आज ललितपुरको मंगलबजारस्थित दरबार परिसरमा हुँदैछ । ३८ वर्ष देखि अर्थात सिद्धिनरसिंह मल्लको पालादेखि आजको दिन, हरेक जेठ शुक्ल पुर्णिमाका दिन शास्त्रीय संगीत महोत्सव गर्ने प्रचलन छ । संगीत महोत्सवमा राजा सिद्धिनरसिंह मल्लले तयार गरेका राग मल्हारसहित ३१ वटा गीत गाउने गरिन्छ । ३८ वर्ष अघि देखि निरन्तर रुपमा संगीत महोत्सव भइरहेकोले आजका दिनलाई राष्ट्रिय संगीत दिवसको रुपमा घोषणा गर्नका लागि स्थानीयले माग गरेको छ ।

आज संगीत दिवसको रुपमा मंगलबजारमा दुई वटा सांगितिक कार्यक्रम हुन लागेको आयोजक मध्येका एक कार्तिक नाच संरक्षण समितिले जनाएको छ । कार्यक्रमको आयोजना समितिसहित ललितपुरका विभिन्न जातिय समाज, विभिन्न संघसंस्थाले गरेको छ । परम्परागत रुपमा निरन्तर रुपमा चलिरेको सिद्धिनरसिंह मल्लका गीतहरूको प्रस्तुतीको कार्यक्रम दिउँसो १२ बजेदेखि बेलुकी ५ बजेसम्म हुनेछ भने बेलुकी ५ बजेपछि पनि विभिन्न कलाकारहरूको सांगितिक कार्यक्रम हुनेछ ।

आज संगीत दिवसको रुपमा मंगलबजारमा मात्र नभएर बुंगमती, खोकना, किरतपुर, पोखरा, भक्तपुर, तानसेन, टोखा, दोलखा लगायतमा पनि सांगितिक कार्यक्रम हुन लागेको छ । त्यस्तै आज नै मंगलबजारमा मल्लकालीन सिंहासन र परम्परागत पौभाको पनि प्रदर्शन गरिदैछ । हरेक वर्ष जेठ शुक्ल पुर्णिमाका दिन मंगलबजारमा राजा सिद्धिनरसिंह मल्लका छोरा श्रीनिवास मल्लको सिंहासन सहित पौभा प्रदर्शन गरिने चलन अनुसार आज दिउँसो प्रदर्शन गर्न लागिएको हो । साथै काठमाण्डौँ उपत्यकाका नेवारहरूले आजका दिन अर्थात जेठ शुक्ल पुर्णिमाका दिनलाई वर्षको सबैभन्दा लामो दिनको रुपमा लिने गर्दछन् । पश्चिमेली परम्परामा जून २१ तारिखलाई सबैभन्दा लामो दिनको रुपमा लिने गरिन्छ । यसैबिच आज काभ्रेको पनौतिमा भैरव, भद्रकाली र इन्द्रेश्वर महादेवको रथ जात्रा हुँदैछ ।

सम्पदाको संरक्षण र प्रचारप्रचारका लागि सम्पदा पदयात्रा



काठमाडौँ । दरबार स्क्वायर पर्यटन प्रवर्धन संघको आयोजनामा बागमती प्रदेश सरकार संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालयको सहयोगमा सम्पदा पदयात्रा प्रतियोगिता २०८२ सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रममा संस्थागत र सामुदायिक गरी ३३ वटा विद्यालयबाट छात्र र छात्रा गरि जम्मा ५०८ जनाको प्रतियोगी विद्यार्थीहरूको सहभागिता थियो ।

वसन्तपुरमा भएको सम्पदा पदयात्रामा प्रमुख अतिथिको रुपमा माननीय शैलेन्द्र बज्राचार्य बागमती प्रदेश सांसद तथा पूर्व संस्कृति पर्यटन तथा सहकारी मन्त्री, विशेष अतिथिमा गुठि संस्थानका प्रशासक शैलेश राज कुवर, नेवा: देय दबूका अध्यक्ष पुत्रि बज्राचार्य लगायतको उपस्थिति थियो । यसै गरि अतिथिमा श्री शार्दुल जंग गुल्म हनुमानढोका सेनानी अनिल श्रेष्ठ, सशस्त्र प्रहरी बल २४ नं गुल्मका गुल्मपति अशोक न्यौपाने, प्रहरी वृत्त जनसेवाका प्रमुख कृष्ण कुमार चन्द्र, गुठी आन्दोलनका संयोजक एवम अभियन्ता गणपति लाल श्रेष्ठलगायतको उपस्थिति थियो ।

कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य तथा कार्यक्रम बारे प्रकाश रञ्जन लाल श्रेष्ठले गरेको थियो भने प्रमुख अतिथि माननीय शैलेन्द्र बज्राचार्यले पहिलो दुई टोलीलाई कार्ड कार्यक्रमको उद्घाटन तथा सम्पदा पदयात्रा प्रतियोगिता शुभारम्भ गरेको थियो ।

काठमाडौँ दरबार स्क्वायर पर्यटन प्रवर्धन संघको आयोजनामा बागमती प्रदेश सरकार संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालयको सहयोगमा नेपाल स्काउट सिद्धी गणेश ओपन स्काउट क्युको सकृयतामा सम्पदाहरूको पहिचान सहित सांस्कृतिक महत्त्व बुझाउने उद्देश्यले पहिलो पटक सम्पदा पदयात्रा प्रतियोगिता हुन लागेको जानकारी काठमाडौँ दरबार स्क्वायर टुरिजम प्रमोशन एसोसिएसनका सचिव रञ्जन लाल श्रेष्ठले दिए ।

सम्पदा पदयात्रा भीमसेनस्थान, प्याफल, कालभैरव, इन्द्रचोक, बागेमुडा, क्षेत्रपाटी नेपा ब्याङ्कट शोभाभवती गेट हुदै विश्व शान्ति पोखरी शान्तिपुर सम्म पुगेर समापन भएको थियो ।

वैज्ञानिकहरूको चेतावनी: पृथ्वीको कक्षमा उपग्रहहरूको संख्या खतरनाक स्तरमा पुग्ने प्रक्षेपण



एजेन्सी । के तपाईँले कहिल्यै रातको आकाशतिर हेरेर सोच्नभएको छ कि तपाईँको माथि के उडिरहेको छ ? मे २०२५ सम्म, पृथ्वीको परिक्रमा गर्ने ११,७०० भन्दा बढी सक्रिय उपग्रहहरू हुनेछन् र यो संख्या द्रुत गतिमा बढिरहेको छ । लाइभ साइन्सका अनुसार, २०२४ मा मात्र २,८०० भन्दा बढी नयाँ उपग्रहहरू कक्षमा पठाइएका थिए । यसको अर्थ प्रत्येक ३४ घण्टामा लगभग एउटा रकेट प्रक्षेपण गरिएको थियो । यो उपग्रह प्रक्षेपण गर्ने कार्यहरु धेरैजसो निजी अन्तरिक्ष कम्पनीहरू, विशेष गरी

स्पेसएक्सले गरिरहेका छन् । कम्पनीको स्टारलिङ्ग परियोजनाले हालसम्म ७,४०० भन्दा बढी उपग्रहहरू प्रक्षेपण गरिसकेको छ, जुन आजका सबै सक्रिय उपग्रहहरूको लगभग ६०% प्रतिशत हो ।

किन यति धेरै उपग्रहहरू प्रक्षेपणको कारण ?

मुख्य कारण 'मेगा कॉन्स्टेलेशन्स'को उदय हो, जुन विश्वभर इन्टरनेट र सञ्चार सेवाहरू प्रदान गर्ने उद्देश्यसहितको विशाल उपग्रह नेटवर्क हुन् । स्पेसएक्सको स्टारलिङ्ग बाहेक, अन्य प्रमुखहरूमा अमेजनको प्रोजेक्ट क्यूपर, वनवेब र अन्य

धेरै चिनियाँ कम्पनीहरू रहेका छन् ।

यी कम्पनीहरू विश्वव्यापी इन्टरनेट कभरेज सुधार गर्न चाहन्छन्, विशेष गरी दुर्गम र ग्रामीण क्षेत्रहरूमा । तर बृहत्तर कनेक्टिभिटीको यो कार्यमा गम्भीर जोखिमहरू पनि देखा पर्न थालेका छन् ।

अन्तरिक्षमा कतिवटासम्म उपग्रहहरू अटाउन सक्छ ?

विज्ञहरूका अनुसार तल्लो-पृथ्वीको कक्ष (िभू), जुन जमिनबाट २,००० किलोमिटरसम्मको क्षेत्र हो, जसमा उपग्रहको 'भारवहन क्षमता' छ । यहाँ ठूलो कुनै समस्या बिना सुरक्षित रूपमा उपग्रहहरूलाई विचरण गराउन सकिन्छ जुन उपग्रहहरूको अधिकतम संख्या हो ।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार यो संख्या लगभग १,००,००० सक्रिय उपग्रहहरू बराबर छ । हालको प्रक्षेपण दरलाई हेर्दा, हामी २०५० अघि यो सीमामा पुग्न सक्छौं । मृत र निष्क्रिय उपग्रहहरू सहित कुल मिलाएर अन्तरिक्षमा लगभग अहिले १४,९०० उपग्रहहरू रहेको अनुमान छन्, हार्वर्ड र स्मिथसोनियन खगोलशास्त्री जोनाथन म्याकडोवेल भन्छन् ।

थिम्बि टाइम्स साप्ताहिक

– छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

- प्रेमचन्द

सम्पादकीय

नेताको नाममा पार्टीको पोषण : राज्यको ढुकुटीको दुरुपयोग

राजनीतिक दलहरूमा देखिएको नैतिक पतनले उनीहरूको ऐतिहासिक गरिमा नै धमिलिँदै गएको छ । अभ्र दुःखद पक्ष के भने, दिवङ्गत नेताहरूको नाम बेचेर राज्यको स्रोत-साधन हत्याउने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ । यस्तो प्रवृत्तिले शासनप्रति नागरिकको विश्वास घटाउने खतरा बढेको छ ।

हालसालै सार्वजनिक भएको बजेटमा सत्तारूढ दल नेपाली कांग्रेसको भ्रातृसंस्था तरुण दलका लागि भवन निर्माणका नाममा ३ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । बजेटमा ‘गणेशमान सिंह स्मृति भवन निर्माण’ भनेर उल्लेख गरिए पनि वास्तविकता भने तरुण दलको कार्यालय निर्माण नै हो ।

यस्तो अभ्यास नयाँ भने होइन । कम्युनिस्ट नेता तुलसीलाल अमात्यको नाममा स्थापना गरिएको प्रतिष्ठान अहिले एमालेको पार्टी कार्यालयको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यस्तै, अन्य दिवङ्गत नेताहरूको नाममा खोलिएका संस्था पनि सम्बन्धित पार्टीका नेताहरूको प्रभावमा निजी सम्पत्तिको रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् ।

यी सबै उदाहरणले देखाउँछ कि राज्यको ढुकुटीबाट पार्टी विशेषका संस्थाहरूलाई लाभ दिने कार्य अपारदर्शी, अनुचित र भ्रष्टाचारको खतरा सहितको अभ्यास हो । एकजना पूर्वप्रधानमन्त्रीको नाममा खोलिएको ‘सर्प पालन’ प्रतिष्ठानमा त भ्रष्टाचार पुष्टि भई अख्तियारले विशेष अदालतमा मुद्दा नै दायर गरिसकेको छ ।

यी गतिविधिहरू इतिहासका सामन्ती प्रथाजस्तै छन् – जहाँ ‘बिर्ता’ र ‘बक्सिस’ मार्फत सत्तासीनहरूले आफ्ना कृपापात्रलाई पोस्ने गर्थे । आज त्यो काम करबाट संकलित पैसाबाट भइरहेको छ, जुन लोकतन्त्रको मर्म विपरित हो ।

यदि राज्यले दिवङ्गत नेताको योगदानको कदर गर्न चाहन्छ भने त्यसका लागि पारदर्शी, समान र कानुनी प्रक्रिया अपनाइनु आवश्यक छ । उनीहरूका नाममा गरिने कार्यक्रम वा संस्था सरकारकै अधीनमा रहेर, निष्पक्ष ढंगले सञ्चालन हुनु पर्छ ।

राजनीतिक दलहरूलाई आफ्ना नेताको स्मृतिमा कार्यक्रम गर्ने छ भने त्यसको खर्च जनताबाट विश्वास जितेर, स्वैच्छिक चन्दा वा सहयोगबाट ब्यहोर्नु उचित हुन्छ – राज्यको ढुकुटी दोहन गरेर होइन ।

यदि यस्ता संस्थाहरूलाई बजेट दिने हो भने कानुनी व्यवस्था बनाइ राजनीतिक दलका हैसियतअनुसार पारदर्शी ढंगले रकम विनियोजन गरिनु पर्छ र त्यसको लेखा परीक्षण पनि हुनै पर्छ । पहुँच र सत्ताको आधारमा दिइने सुविधा अन्त्य नगरेसम्म भ्रष्टाचार अन्त्यको आशा गर्नु केवल भ्रम हुनेछ ।

पाठ्यक्रममै तोकेर गरौं उच्च शिक्षामा सुधार

● डा. हितेशकुमार भट्टराई

नेपालमा उच्च शिक्षामा विद्यार्थीको संख्या ह्वातै घटेको छ। सीमित स्रोत र साधनमा सञ्चालित कति कलेज (१२ पछिको शिक्षा) बन्द भइसके, कति बन्द हुने क्रममा छन्। काठमाडौँ विश्वविद्यालयमा पनि विद्यार्थीको संख्या घटेको छ। पहिले पहिले भर्ना हुन आएका उल्लेख्य विद्यार्थीसमेत फिर्ता पठाउने कतिपय विभागमा आजकल बल्लबल्ल सिट भरिन्छ। विद्यार्थी विदेश जानुका पछाडि हिजोआज राजावादीहरूले शासन प्रणालीमा दोष थोपर्न थालेका छन्।

तर सजिलै भन्न सकिन्छ दोष कहाँ भए, त्यो शिक्षा प्रणालीमा छ। शासन प्रणालीमा होइन। कोही-कोही चाहिँ कलेजको राम्रोसँग प्रचारप्रसार नभएर पनि विद्यार्थी नआएका भन्ने कुरा ठान्छन्। त्यही कुरा मनन गरेर हुनुपर्छ, काठमाडौँ विश्वविद्यालयले पनि आजकाल अनेक मिडियममार्फत प्रचारप्रसार थालेको छ। काम गर्दै-पैसा कमाउँदै विदेशमा पढ्न पाउने भएकाले पनि विद्यार्थी त्यता लागेका भनेर मान्नेहरू पनि छन्। कतिचाहिँ नेपालका कक्षाकोठा, प्रयोगशालालगायत भौतिक पूर्वाधार आदि कमजोर भएकाले विद्यार्थीको आकर्षण घटेको मान्छन्। कुरा के रहेछ भनेर सही ढंगले ठम्याउन शायद अनुसन्धान नै गर्नुपर्ला।

तर हामीले विद्यार्थी नेपालमै रोक्ने हो भने विदेशी विश्वविद्यालयसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्नुपर्छ। भन्न सजिलो भए पनि योचाहिँ चुनौतीपूर्ण विषय हो। स्नातक तहमा विश्वका कुनै पनि ठाउँमा विद्यार्थीको ५० प्रतिशतभन्दा बढी समय अध्ययन अध्यापनमै जान्छ। प्रयोगशाला र अनुसन्धानमा समय कम नै जान्छ। यस लेखमा अध्ययन/अध्यापनलाई भएकै स्रोत र साधनबाट कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्नेबारे चर्चा गरिनेछ। आगामी लेखमा प्रयोगशाला र अनुसन्धान कसरी सुधार्न सकिन्छ भन्नेबारे चर्चा गरौंला।

नेपालको शिक्षा व्यवस्था पचासौँ वर्षअघिदेखि नै कमजोर छ। विकसित देशको तुलनामा हामीसँग जनशक्ति, स्रोत र साधनको अभाव छ। हामीसँग गुणस्तरीय शिक्षा पाएका शिक्षकहरूकै कमी छ। मेरो अनुभवमा शिक्षकहरूमा तीन प्रकारका बेथिति व्याप्त छन्। पहिलो, शिक्षकले गर्ने ठगी हो। शिक्षा क्षेत्रमा काम गरेका धेरै जसोलाई थाहा छ, हामीमाभ्र कति शिक्षकहरू नक्कली ‘डिग्री’ लिएर आएकाहरू छन्। यिनीहरूबाट गुणस्तरीय शिक्षाको आशा राख्नु मृगतृष्णासमान हुनेछ। दोस्रो, कतिपय शिक्षक शैक्षिक प्रमाणपत्र पाएर

पनि पढाउने सवालमा असक्षम छन्। आफूले अध्ययन गर्दाताक राम्रोसँग बुझेर नपढेकाहरू यस कोठीमा पर्छन्। त्यसो हुँदा, अहिले पढाउने जागिर पाए पनि आफै पाठ्यपुस्तक पढ्न सक्दैनन्। त्यसैले, १०-११ कक्षामाभै विषयवस्तु पढाउँछन्। धेरैजसो विद्यार्थीसमेत यस्तो पढाइबाट सन्तुष्ट हुँदै ‘टिचरले सबै बुझ्नेगरी पढाउनु भयो’ भन्छन्। किनकि अधिकांश विद्यार्थीलाई पाठ्यक्रमबारे जानकारी हुँदैन। ती केवल ‘क्लास’ लिन्छन्। परीक्षामा पढ्ने सामग्रीचाहिँ दुई तीन घण्टामै पढेर सकिने खालको हुन्छ।

शिक्षकले कक्षामा पढाएको कुरा सबै विद्यार्थीले बुझ्ने भन्ने हुँदैन। कति कुरा पछि दोहोर्‍याएर-तेहेर्‍यायर पढेपछि मात्र बुझ्ने हुनुपर्छ। त्यसो भए मात्र विद्यार्थीले अधिकतम सिक्ने प्रयत्न गर्छन् र सिक्ने सामग्री पनि धेरै हुन्छ। दोस्रो प्रकारका कोही कोही असक्षम शिक्षकबारे विद्यार्थीले दशौँ वर्षसम्म माथिल्लो प्रशासनमा गुनासो गरेका हुन्छन्। तर उनीहरू ‘स्थायी जागिर’ भएका हुनाले तिनलाई हल्लाउने कसैको सामर्थ्य हुँदैन।

तेस्रो समस्या हो, शिक्षकको अल्छीपना। बिगिएको व्यवस्थामा सक्षम व्यक्तिलाई पनि काम गर्न मन लाग्दैन। जसरी ट्राफिक प्रहरी र बत्ती नभएको ठाउँमा जाम गराउने गरी मोटरसाइकलहरू तँछाडमछाड गर्छन्, त्यसै गरी अव्यवस्थित शिक्षा प्रणालीमा योग्य शिक्षक पनि अल्छीपनको प्रहसन देखाउनु पछि पर्दैनन्। यिनीहरू तात्त्विक रूपमा असक्षम शिक्षकभन्दा फरक हुँदैनन्। यिनीहरूले दिने परिणाम आखिरमा असक्षमभन्दा खासै फरक हुन्।

यस्तो शिक्षा प्रणालीमा विस्तारै राम्रो शिक्षा हासिल गरेका होनहारहरू प्रवेश गर्छन् र विस्तारै व्यवस्था परिवर्तन हुन्छ भनेर हामी आशासम्भ गर्न सक्छौं। अथवा, अहिलेकै समयमा, भएकै जनशक्तिबाट सानातिना नीति नियम फेरेर सुधारोन्मुख हुन सक्छौं।

सुधारका उपायको पहिलो नम्बर, पाठ्यक्रममा ‘राम्रा पाठ्यपुस्तक’बाट पेज नम्बर नै तोकेर २०० देखि ४०० पेजको पाठ्यसामग्री निर्धारण हुनुपर्छ। पाठ्यक्रम मात्र तोकेर पर्याप्त छैन। सेल बायोलेजीको पाठ्यक्रमभित्र माइटोकोन्ड्रिया तोकिएला। माइटोकोन्ड्रियाबारे दश वर्ष पढे पनि पर्याप्त छैन। त्यसैले, पाठ्यसामग्री नै निर्धारण गर्नुपर्ने आवश्यकता आउँछ। धेरैजसो पाठ्यपुस्तकहरू ५-१० जना दिग्गज विद्वान् मिलेर लेखेका हुन्छन्। विकसित देशमा शिक्षकलाई पाठ्यसामग्री निर्धारण गर्ने छुट हुन्छ। कति अवस्थामा शिक्षकले विभिन्न पाठ्यपुस्तकबाट एउटा पाठ्यपुस्तक भन्दा राम्रा

सामग्री निकाल्न सक्छन्। तर त्यो अवस्था नेपालमा अहिलेसम्म आउने छाँट देखिँदैन।

पाठ्यक्रम नै तोकिएबाट विद्यार्थीलाई हुने फाइदाका कुरा गरौं। दशकौँ काम गरेका अनुभवी पाठ्यपुस्तक लेखकबाट विद्यार्थीले सिक्न पाउँछन्। कक्षाकै शिक्षकले पनि सामग्री सहज बनाएर सहयोग गर्न सक्नेछन्। स्लाइडको यो जमानामा पाठ्यपुस्तक पढ्न विद्यार्थीहरू लागिपर्ने छन्। राम्रो भाषामा लेखिएको पुस्तक पढ्दा भाषाको पनि सुधार हुनेछ।

यसरी पाठ्यसामग्री निर्धारण गर्दा तीनै प्रकारका अकर्मण्य शिक्षकहरूलाई ‘तह लगाउन’ सकिने छ। पाठ्यसामग्री बुझेर विद्यार्थीलाई बुझाउँदा, पढाएको नमिलेको खण्डमा विद्यार्थीहरूले प्रमाणसहित गुनासो पोख्न सक्नेछन्। ठग शिक्षकहरू जागिरमा विभिन्न तरिकाले छिर्नबाट निरुत्साहित हुनेछन्। असक्षम शिक्षकहरूले बल गरेरै भए पनि सही, जटिल पाठ्यसामग्री पढाउन बाध्य हुने छन्। उनीहरूको पनि बौद्धिक विकास हुने छ। अल्छीहरू पनि ठेगान लाग्ने छन्।

यसरी प्रणालीको एक ठाउँमा परिवर्तन गर्दा अहिलेकै शिक्षा प्रणालीको समस्याको ५० प्रतिशतभन्दा बढी हिस्सा बोकेको अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया सुधार हुन सक्छ। यो प्रणाली लागू गर्दा कस्ता समस्या र विकृति आउन सक्छन्, पाइलट अध्ययन गर्न सकिन्छ। काठमाडौँ विश्वविद्यालयजस्तो आफ्नो पाठ्यक्रम आफै निर्धारण गर्ने संस्थामा पहिले यसको परीक्षण गर्न सकिन्छ। यो प्रणाली नेपालमा मात्र नभएर मानव संसाधन कमजोर भएका जुनकुनै देशमा लागु गर्न सकिनेछ।

शिक्षकहरूलाई अनुशासनमा राख्न बेलाबखत पढाएको शैक्षिक विषयको परीक्षण पनि गर्न सकिन्छ। त्यस्तो परीक्षणमा विषयको विज्ञ र शिक्षाको विज्ञ राख्न सकिन्छ। पाठ्यक्रमका विभिन्न आयाम, ज्ञानदेखि नजान्ने विद्यार्थीको अनुभव समेटेर प्रतिक्रिया दिन सकिन्छ। पदोन्नति र ग्रेड त्यसैको आधारमा निर्धारण गर्न सकिन्छ। शिक्षकले पढाएको कक्षामा बसेर विज्ञहरूले जाँच गर्न सक्ने छन्। अर्को अलि सहज प्रक्रियाचाहिँ शिक्षकहरूले पढाएको कुरा माथिका पदाधिकारीलाई बुझाउन सक्छन्। यो पद्धति अहिले काठमाडौँ विश्वविद्यालयको स्कूल अफ साइन्समा लागु गर्न खोजिँदै छ। तर गलत नियतका शिक्षकलाई कारवाही गर्न अभ्र पनि धेरै नै गाह्रो हुनेछ।

विद्यार्थीले गुनासो गरे

मात्र, अहिलेको स्थितिमा अकर्मण्य शिक्षकमाथि कारवाही हुने गर्छ। विद्यार्थीहरू धेरै तरिकाले शिक्षकको अकर्मण्यता ठम्याउन र गुनासो गर्न असक्षम हुन्छन्। अकर्मण्य शिक्षक चतुर हुने हुँदा ‘सजिलो सजिलो’ पढाउँछन्। जाँच पनि सजिलो बनाउँछन्। सबैलाई एकदम राम्रो अंक दिन्छन्। त्यसो भएपछि विद्यार्थी गुनासो गर्न जाने कुरै भएन। यसरी अध्ययन अध्यापनको स्तर कसरी बढ्न सक्छ? अतः नीति नियमकै स्तरमा कडिकडाउ नगरेसम्म समस्याको समाधान हुने देखिँदैन।

समस्याको चर्चा गरिराख्दा नेपालमै बसेर पढ्दा कति फाइदा हुन्छ भन्नेबारे पनि नभुलौं। नेपालमा स्नातक पढेको खण्डमा परिवारबाट टाढा रहनु पर्दैन। ठूला चाडपर्व र पारिवारिक उत्सवमा छुट्नुपर्दैन। सायद साथीभाइ नै समेत धेरै बनाउन सकिएला। नेपालका समस्या र रीतिरिवाजको राम्रो ज्ञान होला। परिवारको निगरानी राम्रो भएकोले कुलतमा लाग्ने सम्भावना कम रहला। त्यस्तै, जीवनयापन खर्च पनि कम होला।

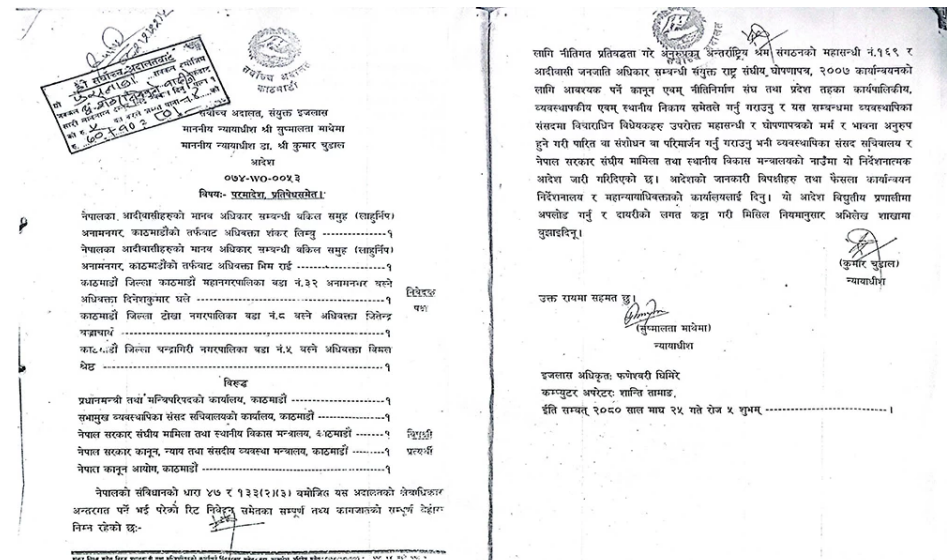
विद्यार्थी नेपालमा बस्दा देशलाई पनि धेरै फाइदा छ। पहिलो त, विदेशी मुद्राको संचय हुन्छ। हरेक वर्ष स्नातक बढ्ने विद्यार्थीले अवैत रुपैयाँ विदेश लैजाने गर्छन्। सो खर्च नेपालमै भए नेपाली अर्थतन्त्रलाई टेवा पुग्नेछ। हालसालै धराशायी भएको शिक्षा क्षेत्रले राहत पाउनेछ। शिक्षा क्षेत्रको विकास भए समग्रमा देशकै विकास सहज बन्छ। आखिर समृद्धि पनि मानवीय संसाधनको विकासबाट सहज बन्छ। कलकारखानाको विकासमा पनि सही शिक्षाकै आवश्यकता पर्छ। विदेश जाने नै भए पनि स्नातक तहपछि विदेश गए देशको आर्थिक-शैक्षिक आम्दानी बढी हुने थियो।

यी विभिन्न कारणले नेपालको अध्ययन अध्यापनको क्षमता वृद्धि गर्नु जरुरी छ। धेरै पैसा खर्च गरी खाडी राष्ट्रहरूले युरोप र अमेरिकाका ‘ब्याक’ प्राध्यापकहरू ल्याएर शिक्षामा सुधार गरिरहेका छन्। हामीसँग खर्च गर्न त्यत्रो पैसा छैन। त्यसैले, सजिलो उपाय लगाएर भएकै स्रोत र साधनमा अध्ययन अध्यापनको सुधार जरुरी छ। शायद विद्यार्थीहरू विदेशमा पढे, काम पाउन पछि सजिलो हुन्छ र पैसा धेरै कमाइन्छ भनेर विदेश पढ्न गएका होलान्। ‘राम्रो काम पाउने पढाइ’ दिलाउन सके सायद उनीहरू नेपालमै पढ्न लालायित हुने छन्।

(भट्टराई काठमाडौँ विश्वविद्यालय, बायोटेक्नोलोजी विभागका उप-प्राध्यापक हुन्।)

-उकालो डटकम

युएनड्रिप र आईएलओ १६९ कार्यान्वयनमा सर्वोच्च अदालतको महत्वपूर्ण निर्देशन



काठमाडौं । सर्वोच्च अदालतले आदिवासी जनजातिहरूको अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरू “अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आइएलओ) को महासन्धि नं. १६९ र संयुक्त राष्ट्रसंघीय घोषणापत्र (युएनएमआरआइपी) को प्रभावकारी कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्न संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई निर्देशात्मक आदेश जारी गरेको छ ।

मिति २०८० माघ २५ गते, न्यायाधीश सुष्मालता माथेमा र डा. कुमार चुडालको संयुक्त इजलासले दिएको फैसलाले कानून निर्माण र नीतिगत

कार्यहरूमा आइएलओ-१६९ र युएनएमआरआइपी अनुसार स्पष्ट मार्गनिर्देशन दिएको हो । आदेशमा भनिएको छ, संघीय, प्रादेशिक र स्थानीय कार्यपालिका तथा व्यवस्थापिका निकायहरूले सम्बन्धित सन्धीहरूको मर्मअनुरूप नीति तथा कानून निर्माण गर्नुपर्नेछ । संसदमा विचाराधीन विधेयकहरूलाई पनि तिनै मर्म र भावना अनुसार संशोधन वा परिमार्जन गर्न भनिएको छ ।

निर्देशनात्मक आदेश नेपाल सरकारको संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय र व्यवस्थापिका संसद

सचिवालयका नाममा जारी गरिएको छ । साथै, आदेशको प्रतिलिपि विपक्षीहरू, फैसला कार्यान्वयन निर्देशनालय र महान्यायाधिवक्ताको कार्यालयमा पठाउने तथा आदेशलाई विद्युतीय प्रणालीमार्फत अभिलेख शाखामा दर्ता गर्न पनि भनिएको छ ।

लाहुरिप (नेपालका आदिवासीहरूको मानव अधिकार सम्बन्धी वकिल समूह) का अध्यक्ष अधिवक्ता दिनेश घलेका अनुसार, यस फैसलाले सरकारलाई बाँच्ने र विउँझाउने कार्य गरेको छ । उनले सरकारले सन्धिहरूमा हस्ताक्षर गरेको भए पनि तिनको कार्यान्वयनमा लापरवाही गरेको

भन्दै आलोचना गरे । अधिवक्ता घलेका अनुसार, “अब कुनै पनि नीति वा कानून बनाउँदा आदिवासी जनजातिको भाषिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा सामाजिक रीतिथितीको सम्मानसहित परामर्श अनिवार्य हुनेछ ।”

लाहुरिपका उपाध्यक्ष शंकर लिम्बुले फैसलाको आधिकारिक प्रतिलिपि २०८२ जेठ २२ गते प्राप्त गरेको छ । यसअघि २०७४ र २०७५ मा अधिवक्ता दिनेश घले, शंकर लिम्बु, भिम राई, जितेन्द्र बज्राचार्य, र विमल श्रेष्ठले यससम्बन्धी रिट निवेदन दायर गरेको थियो ।

नेपाल सरकारले आइएलओ महासन्धि नं. १६९ लाई २०६४ भदौ ५ गते व्यवस्थापिका संसदमार्फत सर्वसम्मत अनुमोदन गरेको थियो । त्यसैगरी, ग्लन्डर लाई पनि सन् २००७ सेप्टेम्बर १३ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको ६१ औं महासभामा नेपालले समर्थन जनाउँदै पक्षराष्ट्र बनेको थियो ।

सर्वोच्च अदालतको यो आदेशले आदिवासी जनजातिहरूका अधिकार सुनिश्चित गर्ने दिशामा कानुनी कार्यान्वयनलाई स्पष्ट मार्ग निर्देश दिएको छ, जसले आगामी दिनमा नीति निर्माण प्रक्रियामा ऐतिहासिक प्रभाव पार्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

टुसा उम्रिएको आलु, प्याज खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदा कि हानि ?



आलु र प्याजको टुसा उम्रिएमा विपाक्तता र गुणस्तरमा कमी आउँछ, विशेषगरी आलुमा सोलानिनको मात्रा बढ्ने खतरा हुन्छ। आलुमा टुसा र हरियो भाग काटेर खान सकिन्छ, तर धेरै टुसा भएमा नखानु उचित हुन्छ, प्याजमा भने टुसा हटाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सामान्यतया, आलु र प्याजको टुसा उम्रिएको अवस्थामा खानु हुँदैन, विशेष गरी आलुमा विपाक्त पदार्थहरूको जोखिम हुन्छ। टुसा उम्रिएका गोडागुडी अन्न स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ भन्ने कुरा धेरै सुनिन्छ । गोडागुडीलाई टुसा उमारेर खाँदा त्यसमा प्रोटीनको मात्रा धेरै बढ्ने पोषणविदहरू बताउँछन् । गोडागुडी जस्तै आलु र प्याज जस्ता तरकारीहरूमा टुसा उम्रिएमा त्यो कत्तिको फाइदाजनक हुन्छ त ?

हाम्रो भान्सामा हतपति नटुट्ने तरकारी हुन्, आजु र प्याज । उम्रिएका आलु र प्याज भएमा हामीले हामी उम्रिएको भाग काटेर फ्याँक्छौं त्यसपछि बाँकी रहेका भाग पकाउँछौं। टुसा उम्रिएको आलु र प्याज खाने कि नखाने भन्ने द्विविधा धेरैलाई हुन्छ ।

टुसा उम्रिएको आलु खानु हुन्छ कि हुँदैन ? टुसा उम्रिएको आलु र प्याज खानुहुँदैन भन्ने कुरा विशेषगरी आलुसँग सम्बन्धित छ, किनभने टुसा उम्रिएको आलुमा विपाक्त पदार्थहरू उत्पादन हुन्छन्, जुन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ । प्याजको हकमा भने टुसा उम्रिनु सामान्यतया कम खतरनाक हुन्छ, तर यसको गुणस्तर र स्वादमा कमी आउँछ ।

खान नहुने कारण

आलुमा टुसा उम्रिँदा सोलानिन र चाकोनिन जस्ता विपाक्त रासायनिक यौगिकहरूको मात्रा बढ्छ । यी यौगिकहरू आलुलाई कीटाणु र रोगहरूबाट बचाउन प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुन्छन्, तर मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

विपाक्तता

सोलानिनको अत्याधिक मात्राले पेट दुख्ने, वाक्वाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, टाउको दुख्ने र गम्भीर अवस्थामा बेहोस हुने वा स्नायु प्रणालीमा असर पार्न सक्छ ।

आलुमा टुसा उम्रिँदा वा हरियो रङ देखा पर्दा सोलानिनको मात्रा बढी हुन्छ । हरियो भागमा यो रसायनको मात्रा विशेष रूपमा उच्च हुन्छ । बालबालिका, गर्भवती महिला, वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरूलाई यस्ता आलु खाँदा बढी जोखिम हुन्छ ।

सामान्यतया, सानो मात्रामा टुसा भएको आलुलाई टुसा र हरियो भाग हटाएर खान सकिन्छ किनभने सोलानिन मुख्य रूपमा टुसा र हरियो भागमा केन्द्रित हुन्छ । तर यदि आलु धेरै टुसा उम्रिएको छ वा पुरै हरियो भएको छ भने त्यसलाई खानु हुँदैन ।

विपाक्तताबाट कसरी जोगिने ?

यदि सानो मात्रामा टुसा उम्रिएको छ भने, टुसा र हरियो भाग राम्ररी काटेर फाल्ने । बाँकी भाग खान सकिन्छ, तर राम्ररी पकाउनुपर्छ । आलुलाई चिसो, सुख्खा र अँध्यारो ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ ता कि टुसा नउम्रियोस । सूर्यको प्रकाशले हरियो रङ र सोलानिन उत्पादनलाई बढाउँछ ।

पुरानो आलु नखाने किनभने धेरै पुराना वा चाउरिएको आलुमा पनि सोलानिनको जोखिम बढी हुन्छ ।

टुसा उम्रिएको प्याज खाँदा के हुन्छ ?

प्याजमा टुसा उम्रिनु सामान्य प्रक्रिया हो । यो आलु जस्तो विपाक्त हुँदैन । तथापि, टुसा उम्रिएको प्याज खानु कम उपयुक्त हुने कारणहरू यस्ता छन् ।

टुसा उम्रिँदा प्याजको पोषक तत्त्व र स्वाद टुसा बनाउन प्रयोग हुन्छ, जसले गर्दा प्याजको स्वाद कमजोर हुन्छ र बनावट नरम हुन्छ । यस्ता प्याज खानाले खानाको स्वाद बिगन सक्छ ।

टुसा उम्रिएको प्याजमा चाम्रोपन बढी हुन्छ, जसले गर्दा कुहिने वा ढुसी लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यदि प्याज नरम, गनाउने वा ढुसी लागेको छ भने त्यसलाई खानु हुँदैन ।

टुसा उम्रिँदा प्याजको पौष्टिक तत्त्वहरू कम हुन्छ, किनभने प्याजले आफ्नो ऊर्जा टुसा बनाउन प्रयोग गर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यदि प्याजमा सानो टुसा मात्र छ र बाँकी भाग ठिक छ भने, टुसा हटाएर खान सकिन्छ । टुसा आफैमा पनि खानयोग्य हुन्छ र सलाद वा अन्य परिकारमा सीमित मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्याजलाई सुख्खा, हावादार र चिसो ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ, जसले गर्दा टुसा उम्रने र कुहिने सम्भावना कम होस् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

यदि आलुमा सानो टुसा छ भने, टुसा र हरियो भाग काटेर मात्र खानुपर्छ । साथै लामो समय भण्डारण गरिएको आलु कुहिएको छ कि भनेर जाँच गर्नुपर्छ ।

टुसा उम्रिएको प्याज सामान्यतया खान योग्य हुन्छ, तर गुणस्तर जाँच गर्नुपर्छ । यदि कुहिएको वा गनाउने छ भने खान हुँदैन । यदि टुसा उम्रिएको आलु वा प्याज खाएर असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्त चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

-अनलाइनबाट

मध्यपुर थिमिमा स्काउटको दोस्रो मध्यपुर मोडेल क्याम्प सम्पन्न



मध्यपुर थिमि । नेपाल स्काउट स्थानीय कार्यालयको आयोजना तथा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको सहयोगमा दोस्रो मध्यपुर मोडेल क्याम्प बालप्रेमी माविमा जेठ १५ देखि १७ सम्म सम्पन्न भएको छ ।

समापन समारोह मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका नगरप्रमुख तथा मध्यपुर स्थानीय स्काउट कार्यालयका संरक्षक सुरेन्द्र श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको थियो । उनले नगरपालिकाबाट स्काउटलाई सधैं सहयोग गर्न बचनबद्धता व्यक्त



गरे । साथै उनले कार्यक्रममा प्रस्तुत गरिएको प्रतियोगितात्मक परम्परागत पोशाक प्रदर्शनी



जेठ १५ गते मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका उपप्रमुख तथा मध्यपुर स्काउट कार्यालयका प्रमुख स्काउट विजयकृष्ण श्रेष्ठले भण्डातोलन गरि कार्यक्रमको उद्घाटन गरेको थियो । उद्घाटन कार्यक्रममा बोद्धै प्रमुख स्काउट श्री श्रेष्ठले स्काउट युवा तथा बालबालिकाहरूको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण संस्था भएकाले यस संस्थालाई आवश्यक सहयोग गर्न तयार रहेको बताए ।

यस क्याम्पमा नगरपालिकाका विभिन्न १९ वटा

तथा अन्य व्यवस्थापन युनिफाइड रोभररेञ्जर क्लू र आदर्श रोभररेञ्जर क्लूका रोभररेञ्जर तथा स्काउट लिडरहरूले सहयोग गरेका मध्यपुर स्काउट स्थानीय कार्यालयका स्थानीय आयुक्त तुल्सीहरि प्रजापतिले जानकारी दिए । यस क्याम्पको प्रमुख आकर्षणको रूपमा कथ अथअप्लिन, शण्ड प्लिभ, च्यअप ऋषिदण्डन लगायत अन्य विभिन्न आकर्षक सहासिक खेलहरू रहेको थिए ।

